

Ementa Semanal

10 a 14 de junho

			VE (Kcal)	LIP. (gr)	AG.SAT (gr)	HC (gr)	Aç (gr)	Prot (gr)	SAL (gr)
SEGUNDA 10 JUNHO	SOPA								
	PRATO								
	PRATO VEGETARIANO	FERIADO							
	SALADA								
	SOBREMESA								
TERÇA 11 JUNHO	SOPA	Alho francês e cenoura ⁹	135	1,4	0,2	21,2	10,7	4,5	0,3
	PRATO	Salada de salmão (batata, feijão frade) com ovo, brócolos e cenoura	336	3,6	0,6	32,3	6,2	38	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Lentilhas à bolonesa em molho de tomate e esparguete ¹ polvilhadas com manjeriço	388	1,6	0,3	60,9	40,4	24,8	0,3
	SALADA	Milho, pimento e tomate	54,3	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUARTA 12 JUNHO	SOPA	Abóbora com espinafre ⁹	110	1,1	0,1	16	6,1	4,4	0,3
	PRATO	Lasanha ¹ de carne	506,1	23,8	11,6	34,9	3	36,7	0,3
	PRATO VEGETARIANO	Lasanha ¹ vegetariana	141	6,5	3,7	12,7	3	6,6	0,3
	SALADA	Couve roxa, pepino e milho	24,1	0,2	0	4,7	4,4	1,2	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
QUINTA 13 JUNHO	SOPA	Curgete e couve-flor ⁹	104	1,1	0,1	17	7,1	3,6	0,3
	PRATO	Bacalhau com natas ^{4,7}	582	37,3	15,6	37,1	6,5	23,1	4,5
	PRATO VEGETARIANO	Tofu no forno com molho de limão servido com batata cozida	304	10,6	1,5	23,9	2,4	23,9	0,3
	SALADA	Milho, alface e tomate	54,3	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Sexta 14 JUNHO	SOPA	Couve coração ⁹	112	1,1	0,1	18,5	8,2	3,9	0,3
	PRATO	Chili de carne de vaca com arroz	535	20,6	8,5	44,2	17,7	37	0,6
	PRATO VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão encarnado, cenoura, pimento e curgete) com arroz	545	8,9	3,6	76,5	19,6	25,1	0,3
	SALADA	Tomate, alface e pepino	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0

CA sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1- Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rijas, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11 - Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 - Tremoço, 14 - Molsucos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Aç - Açúcares, Prot. - Proteínas.

NOTA: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.